জলবায়ু ও পরিবেশ কীভাবে আপনার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে

উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন) রয়েছে এমন লোকেদের জন্য তথ্যাবলী

অত্যধিক তাপমাত্রা ও বায়ু দূষণের মতো পরিবেশগত বিপত্তিগুলি জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে আরও খারাপ হয়ে উঠছে। এমন সব পদক্ষেপ রয়েছে যেগুলি হাইপারটেনশনে আক্রান্ত লোকেদের নিজেদের সুরক্ষিত রাখার জন্য গ্রহণ করা উচিৎ।

হাইপারটেনশন রয়েছে এমন লোকেদের জলবায়ু ও পরিবেশ কীভাবে প্রভাবিত করে?

অত্যধিক তাপমাত্রা	ঠাণ্ডা আবহাওয়া	বায়ু দূষণ
বৃক্ক ও হৃৎপিণ্ডে চাপ সৃষ্টি করে, এবং অঙ্গ বৈকল্যের কারণ হতে পারে।	রক্তবাহগুলিকে সংকুচিত করে, যা আপনার রক্তচাপ বৃদ্ধি করতে পারে।	রক্তবাহগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, যার ফলে সেগুলি সংকীর্ণ ও শক্ত হয়ে ওঠে, এবং তার ফলে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকও হতে পারে।

এইগুলি ও সেই সঙ্গে হারিকেন, তাপপ্রবাহ, বন্যা, এবং দাবানলের মতো চরম আবহাওয়ার ঘটনাগুলি **মানসিক চাপ ও উদ্বেগ বাড়িয়ে তুলে** রক্তচাপ বৃদ্ধি করতে পারে।

তাপের হাত থেকে আপনার হৃৎপিণ্ডকে রক্ষা করার পদক্ষেপসমূহ

- **কোথায় ঠাণ্ডা থাকা যায় তার পরিকল্পনা করুন।** শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত বাড়ি, গ্রন্থাগার, অথবা আপনার নগর প্রশাসনের ব্যবস্থাপনায় তৈরি শীতলকরণ কেন্দ্রগুলি এর জন্য নিরাপদ স্থান হতে পারে।
- **আবহাওয়ার সতর্কীকরণের জন্য সাইন-আপ করুন।** স্থানীয় তাপমাত্রা, আর্দ্রতা, সতর্কীকরণ, এবং প্রাথমিক চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্যাবলী পাবার জন্য **হিট সেফ্টি অ্যাপ** ডাউনলোড করতে এই পাতায় দেওয়া QR কোডটি স্ক্যান করুন।
- **গরম দিনগুলিতে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন।** প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন, এমনকি পিপাসা না পেলেও। আপনি যদি গরম পরিবেশে কাজ করছেন, তাহলে আচ্ছাদন দেওয়া বিশ্রামের স্থান তৈরি করুন, ছায়ায় বিরতি নিন, এবং জল পান করুন।
- **তাপজনিত ক্লান্তি ও হিট স্ট্রোকের লক্ষণগুলি সম্পর্কে এবং কখন চিকিৎসা নিতে হবে সে ব্যাপারে জানুন।**
  - **তাপমাত্রাজনিত ক্লান্তি – কোন চিকিৎসাকেন্দ্রে বা হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যান,** যদি আপনি নিস্তেজ হয়ে পড়েন বা আপনার মাথা ঘোরে, আপনি ভীষণভাবে ঘেমে ওঠেন, আপনার মাথাব্যথা করে, গা-বমি দেয় বা বমি হয়, শরীর ভারহীন মনে হয়, দুর্বল লাগে, তেষ্টা পায়, কম পরিমাণ প্রস্রাব হয়, এবং/অথবা মাংসপেশীগুলিতে টান ধরে।
  - **হিট স্ট্রোক – 911 নম্বরে কল করুন,** যদি আপনার বিভ্রান্ত লাগে, কথা জড়িয়ে আসে, ত্বক লাল, গরম, শুষ্ক হয়ে ওঠে বা ভীষণভাবে ঘাম হয়, শরীরের তাপমাত্রা অত্যধিক বেড়ে যায়, খিঁচুনি হয়, এবং/অথবা যদি আপনি সংজ্ঞান হারান।

আপনার হৃৎপিণ্ডকে ঠাণ্ডার হাত থেকে রক্ষা করার জন্য পদক্ষেপসমূহ

- **ঠাণ্ডার পোশাক-আশাক।** একাধিক পরতে জামা-কাপড়, টুপি, দস্তানা, এবং গরম মোজা পরুন। আপনার শরীর গরম রাখার জন্য যতটা পরিশ্রম দরকার ততটা আপনার হৃৎপিণ্ডকে যেন করতে না হয়।
- **বাইরের গতিবিধি সীমাবদ্ধ করুন।** ঘরের ভিতরে কসরত করুন। আপনাকে যদি বেলচা দিয়ে বরফ সরাতে হয় বা বাইরে গিয়ে শারীরিক পরিশ্রম করতে হয়, তাহলে ঘন-ঘন বিরতি নিন এবং সম্ভব হলে ঘরের ভিতরে গিয়ে শরীর গরম করে নিন।

আপনার হৃৎপিণ্ডকে বায়ু দূষণের হাত তেকে রক্ষা করার পদক্ষেপসমূহ

- **দূষণের মাত্রা কখন ও কোথায় অস্বাস্থ্যকর অবস্থায় থাকে তা জানুন।** ব্যস্ত রাস্তা ও শিল্পাঞ্চগুলির কাছাকাছি স্থানগুলিতে বায়ু দূষণ সবচেয়ে বেশি হতে পারে। দাবানল, গাছপালার জ্বলন্ত পাতা, বা কাঠের স্টোভ থেকে বায়ুতে আসে ধোঁয়া বায়ু দূষণের মাত্রা অনেক বেশি বাড়িয়ে দেয়।
- **আপনার জিপ কোডের বায়ুর উৎকর্ষতার সূচক (Air Quality Index, AQI) দেখুন।** এই সূচক ছয়টি রং-সংকেতযুক্ত শ্রেণি প্রদান করে যা বায়ু দূষণের কারণে বিভিন্ন ধরের স্বাস্থ্যের অবস্থাগুলিক দর্শায়। আপনার ফোনে **AirNow app** ডাউনলোড করে AQI পরীক্ষা করার জন্য পরের পাতার QR কোডটি স্ক্যান করুন।
- **যখন এবং যেখানে দূষণের মাত্রা কম রয়েছে তখন সেখানে কাজকর্ম করার পরিকল্পনা করুন।** বাইরের ধূলিকণার মাত্রা যখন অস্বাস্থ্যকর থাকে, তখন বায়ু অপেক্ষাকৃত পরিষ্কার না হওয়া অবধি বাইরে গিয়ে কাজ করবেন না বা কাজ বাইরে নিয়ে যাবেন না।

আবহাওয়া যখন দাবানলের কারণে ধোঁয়াময় হয়ে থাকে, তখন নিচের পরামর্শগুলি মেনে কম প্রভাবিত হোন:

করণীয়:

- আপনার গাড়ি এসি রিসার্কুলেট করে ধোঁয়া তাড়ান।
- বাড়ির দরজা ও জানালাগুলি বন্ধ রাখুন।
- HEPA ফিল্টারযুক্ত বহনযোগ্য এয়ার ক্লিনার ব্যবহার করুন। ওজোন গ্যাস তৈরি করেন না এমনটি বাছুন।
- বাইরে যেতে হলে একটি N-95 মাস্ক পরে নিন।

বর্জনীয়:

- বাইরে খেলবেন না বা কসরত করবেন না।
- ভ্যাকুয়াম করবেন না (এতে ধুলো উড়তে পারে)।
- খাবার ভাজবেন না বা ঝলসাবেন না, যাতে ঘরের ভিতরে ধূলিকণা বাড়তে পারে
- ফায়ারপ্লেস বা গ্যাস স্টোভ ব্যবহার করবেন না।
- ধূমপান করবেন না।

স্বাস্থ্যকর বায়ু ও জলবায়ুতে যোগদান দেবার উপায়সমূহ

- **হাঁটুন, বাইক ব্যবহার করুন অথবা গণপরিবহন ব্যবহার করুন,** যখন তা সম্ভব।
- **গাড়ির ইঞ্জিন চালু রাখবেন না,** যতক্ষণ প্রয়োজন তার বেশি সময় ধরে, যদি আপনি গাড়ি ব্যবহার করেন।
- **জীবাশ্ম জ্বালানির ব্যবহার কমান**, LED আলো এবং বিদ্যুৎ-সাশ্রয়ী সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করে, বিদ্যুতের ব্যবহার কমাতে আপনার বাড়ির আবহাওয়ার পরিবর্তন এনে, এবং সৌরবিদ্যুতের মতো পুনর্নবীকরণযোগ্য শক্তির ব্যবহার করে। বাড়িতে শক্তির চাহিদা মূল্যায়নের জন্য এবং আর্থিক বিকল্পগুলি সম্পর্কে জানতে 866-527-7283 নম্বরে Mass Save-এর সাথে যোগাযোগ করুন। আরও জানতে www.masssave.com/en/residential দেখুন।
- **প্রচুর পরিমাণে উদ্ভিদ-ভিত্তিক খাদ্যসহ স্বাস্থ্যকর, সুষম খাবার খান,** মাংস নয়। **খাদ্যের অপচয় কমান** এবং খাদ্যের উচ্ছিষ্ট ফেলে দেবার পরিবর্তে **কম্পোস্ট তৈরির ব্যাপারে ভাবুন।**

আরও জানতে **www.challiance.org/hypertension** দেখুন, অথবা এই QR কোডটি স্ক্যান করুন।

CHA Cambridge Health Alliance

GR25_112